

« ما ملأ ابن وعاء شرا من بطنه » .

ولذلك فان التخفيف من أعباء المعدة بعض الشيء سيؤدى لا الى صحة الجسم فحسب بل الى صحة المجتمع كله ؛ لأن « طعام الاثنين يكفى الثلاثة » كما قال صلى الله عليه وسلم .

أليس من الحزى والعار ان يسرف بعض أغنياء المسلمين فيكثرون من أنواع الطعام فى حفلاتهم ثم لا يستطيعون أكله جميعا فيقذفون بما تبقى منه - وهو يكفى لأطعام أسر كاملة - فى صناديق القمامة ؟

فأى لؤم هذا وأى كفر !؟

ويرتبط صيام رمضان كذلك بالاعتكاف .

فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعتكف العشر الأواخر من رمضان .

والاعتكاف له معان جميلة ما أحوجنا اليها فى عصرنا هذا ، عصر الآلة والضوضاء ، والثرثرة الاجتماعية التافهة ، واللغو الاعلامى الغث ، والسباق المحموم من أجل شهوات العاجلة .

ولا شك أن سمات عصرنا هذه قد أدت - ولا نزال تؤدى - الى كثير من التوتر والقلق ، بل والى كثير من أمراض النفس والعقل . انها لا تؤدى الى قتل الوقت فحسب ، بل الى قتل الانسان نفسه .

ان الاسلام دين اجتماعى لا يشجع على العزلة والفرار من معمة الحياة .

والاعتكاف - لذلك - ليس هروبا وليس رهبانية .

وانما هو وقفة قصيرة للمؤمن فى رحلة الحياة .

وقفة يلقي خلالها نظرة هادئة شاملة على ما قطع من الطريق ، وما بقى منه ، ويحاسب نفسه - فى خلوة العابد المتبتل - على ما فرط فى جنب الله . . ثم لتنظر نفسه ما قدمت لغد . .

وخلال الاعتكاف يمارس المسلم حياة التأمل فى النفس والكون ، وهى الحياة التى دعا اليها القرآن فى كثير من الآيات ، ووصف المؤمنين بأنهم :